۷ ترفندی که شما را باهوش‌تر از آنچه که هستید نشان می‌دهد



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب ۷ ترفندی که شما را باهوش‌تر از آنچه که هستید نشان می‌دهد مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چگونه باهوش باشیم؟
- ✓ ترفندهای کاربردی برای باهوش‌تر شدن شما(۷مورد)
- ✓ چگونه دوستامونو انتخاب کنیم؟



چگونه باهوش باشیم؟

داشتن هوش و باهوش بودن یکی از مزیت‌هایی است که هر کسی در زندگی دوست داره اون رو داشته باشه و خبر خوب اینه که ما هم میتونیم باهوش باشیم فقط کافیه که این ۷ ترفندی که در این کتاب رو خوب یاد بگیرید اجرا کنید باهوش‌تر از آنچه که هستید نشان می‌دهید پس برای این موضوع وقت بزاریم و هوش خودمون رو رشد بدیم.

ذهن و هوش ما انسان‌ها قابلیت رشد رو داره چون با تمرین و تکرار میتونیم عضله‌های ذهنمون رو قوی‌تر کنیم و به واسطه این موضوع هوش خودمون رو هم رشد بدیم داخل این کتاب میخوایم باهم این موضوع رو بررسی کنیم و یاد بگیریم.

نکته مهم این هست که باید ۲۱ روز به صورت آگاهانه نکته‌های این کتاب رو دنبال کنیم تا بتونیم فرد باهوش‌تری باشیم و در جامعه باهوش‌تر نشان داده بشیم و همواره از این هوش و ذکاوت در تموم امور زندگیمون نهایت استفاده رو ببریم.

ترفندهای کاربردی برای باهوش‌تر شدن شما

ترفندهایی که در ادامه با شما در میان می‌زاریم ترفندهایی هستن که میتونن یک قدم تأثیر سازنده در باهوش‌تر شدن شما داشته باشن و پیشنهاد میشه بعد از درک این موضوعات اونارو در زندگی پیاده سازی کنید تا همواره فردی باهوش‌تر و زیرک به حساب بیاین.

ترفند۱ برای باهوش‌تر شدن، یادگیری است

اینکه ما بخواهیم درست صحبت کنیم و مطالب و درست بیان کنیم لازمه این موضوع داشتن آگاهی و اطلاعات کافی هست و این در مواردی هستش که میخوایم یک موضوع خاص رو بیان کنیم اما در شرایط عادی زندگی هم اگر بخوایم درست زندگی کنیم،

برای اینکه درست یک مسیر رو طی کنیم بازهم لازمه این موضوع داشتن آگاهی و درک کافیه که این موضوعات با یادگیری مسیر می‌شود مادامی که ما میتونیم درست فکر کنیم، درست رفتار کنیم و درست صحبت کنیم ما یک فرد باهوش هستیم و بقیه هم به این موضوع پی خواهند برد پس اولین راه کار مطالعه و یادگیری است.

ما به روش‌ها مختلفی میتونیم یاد بگیریم که در زیر به این روش‌ها اشاره می‌کنیم:

۱)مطالعه کردن کتاب و مقاله‌های تخصصی در حوزه کاری شما(برای این موضوع پیشنهاد میشه که هفته‌ای یک کتاب رو مطالعه کنید)
۲)گوش دادن به پادکست‌های آموزش
۳)استفاده بهینه از فضای مجازی و دنبال کردن شبکه‌هایی که به یادگیری شما کمک می‌کنند
۴)ویدیوهای آموزش (برای این مورد دیدن ویدیوهای تد TED توصیه می‌شود)
۵)شرکت در وبینارها و کارگاه‌های حضوری و آنلاین

روش‌های که به اونا اشاره کردیم روش‌های هستن که میتونن نقش خیلی پر رنگی در یادگیری ما داشته باشن و این در حالی هست که ما به صورت روزانه با این روش‌ها سروکار داریم برای مثال ما در شبکه‌های اجتماعی روزانه فعالیت داریم.



پس اگر این فعالیت رو هدفمند کنیم اونوقت میتونیم بازدهی مناسبی رو بگیریم در ادامه توجه شمارو به چند بیت زیبا از جامی جلب می‌کنیم تا بیشتر به اهمیت یادگیری پی ببریم.

جامی–هفت اورنگ–خردنامه اسکندری:

ز دانش شود کار گیتی به ساز
ز بی دانشی کار گردد دراز
ز دل سر زند سر دانش نخست
که بر دست و پا کار گردد درست
اگر در جهان نبود آموزگار
شود تیره از بی خرد روزگار
تفاوت بود اهل تمییز را
به هر کس ندادند هر چیز را
همان به که نادان به دانا رود
که از دانشش کار بالا رود

ترفند۲ انتخاب دوستان باهوش است

در دنیای امروز تأثیر همنشینی در افراد کاملاً واضح و مشخص شده و انسان‌ها به این درک و آگاهی در زندگی رسیدن که با همنشینی با افراد مناسب میتونن تأثیر سازنده‌ای رو در زندگی داشته باشن اما چرا؟

وقت‌هایی که ما در کنار افراد قرار می‌گیریم با صحبت‌های که داریم و تعاملی که باهم به واسطه دوستیمون برقرار کردیم روی هم تأثیر می‌زاریم حالا اگر این افراد، افرادی باشن که دارای هوش بالاتری هستن،

قطعاً در هوش ما هم تأثیر میزارن چون با صحبت‌های که رد و بدل میشه ذهن ما بازتر میشه و یک ذهن باز میتونه هوشمندانه‌تر در زندگی پیش بره به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم که به دنبال ایجاد روابطی با افراد باهوش باشید.

اینکه من کی هستم و میخوام تبدیل به کی بشم یک رابطه مستقیم با دوستان و افرادی داره که ما با اونا تعامل داریم و اگر در حال مطالعه و گوش دادن این مقاله هستین پس خواسته شما باهوش‌تر شدنه باید یک فیلتر برای دوست‌هایی که داریم داشته باشیم اما به چه صورت؟

چگونه دوستامونو انتخاب کنیم؟

خیلی وقت‌ها در زندگی ما افرادی رو در زندگیمون داریم که این افراد واقعاً حس و حال خوبی رو به ما میدن و ارتباط با این افراد همواره به داشتن احساس خوب ما کمک میکنه پس ما نمیتونیم از یک سری

انسان‌ها که حس خوبی رو به ما میدن انتظار داشته باشیم که تأثیر در هوش ما داشته باشن و ما نباید روابطمون رو باهم قاطی کنیم.

اگر هدف ما از ایجاد یک رابطه باهوش‌تر شدن است پس بهتره فیلتر نویسی رو داشته باشیم و این یعنی ما بیایم افرادی رو که باهوش‌تر هستن و ما میدونیم میتونن تأثیر مثبتی در هوش ما داشته باشن رو لیست کنیم،

در مرحله بعدی شروع کنیم ارتباط‌های سازنده رو با این افراد داشته باشیم و این یعنی به صورت مشخص به دنبال بالا بردن سطح هوشمون باشیم و خیلی وقت‌ها میتونیم از این افراد کمک بگیریم پس افرادی که میدونیم برای بالاتر بردن هوش ما سازنده هستن رو جدا کنیم و برنامه‌ای برای ایجاد ارتباط داشته باشیم.

ما به شخصه کسی رو برای دوستی و ارتباط عمیق‌تر انتخاب می‌کنیم که حرفی برای گفتن در زمینه‌هایی که برای زندگیمون کارساز هستن و نقش مهمی رو دارن داشته باشن و اگه کسی اطلاعات تاثیرگزار در روند زندگیمون نداشته باشه در حد داشتن ارتباط سطحی خواهیم داشت.

اما برای اینکه سطح فنی و دانش تخصصی خودمون رو در حوزه کاری و زندگی شخصیمون رو بالا ببریم افرادی رو انتخاب می‌کنیم که دانش و مهارت لازم در این زمینه رو داشته باشن و ارتباط عمیق‌تری رو با این تیپ افراد خواهیم داشت.

به قول مولانا

دلا یاران سه قسم‌اند گر بدانی

زبانی‌اند و نانی‌اند و جانی

به نانی نان بده از در برانش

محبت کن به یاران زبانی

ولیکن یار جانی را نگه دار

به پایش جان بده تا می‌توانی



ترفند۳ اشتراک گذاری اطلاعات

اینکه ما مراحل قبلی رو درست طی کنیم باعث میشه هوش بهتری رو داشته باشیم اما زمانی که ما شروع به ارائه دادن و به اشتراک گذاشتن یک مطلب می‌کنیم در واقع داریم هوشمون رو بالا می‌بریم و رشد میدیم.

وقتی ما در حال اشتراک گذاری یک مطلب با بقیه افراد هستیم در واقع ما میزان تسلط خودمون رو به مطالب اندازه گیری می‌کنیم و اگر تسلط کافی داشته باشیم ما خوب توضیح میدیم و خوب به اشتراک می‌زاریم خودمون متوجه میشیم که چقدر به اون مطلب احاطه داریم و درک کردیم.

و اگرم متوجه بشیم که جاییشو بلد نیستیم میریم و آگاهی‌های بیشتری رو در این باره کسب می‌کنیم و زمان بیشتری رو برای یادگیری و مسلط شدن به اون قسمت اختصاص میدیم چون واقعاً ارزششو داره که ما دانش خودمون رو در حوزه کاریمون ارتقا بدیم.

مطمئناً وقتی یک فرد در مورد یک موضوع درست توضیح میده و درست یک موضوع رو به اشتراک میزاره ما اون فرد رو باهوش میدونیم و در حقیقت یک فرد بایستی هوش مناسبی داشته باشه که بتونه اون مطلب رو به اشتراک بزاره،

پس باید یک برنامه برای اشتراک گذاری دانسته هامون داشته باشیم برای این مورد راحت‌ترین جا شبکه‌های اجتماعی است و ما میتونیم در قالب عکس نوشته، پادکست و ویدیو یک مطلب رو به اشتراک بزاریم.

تمرین :یک برنامه‌ای داشته باشیم که دانسته‌های که یاد گرفتیم و یاد می‌گیریم رو با بقیه به اشتراک بزاریم هر چقدر این کار رو تمرین کنیم باهوش‌تر خواهیم شد و هرجارو که بلد نبودیم بریم و یاد بگیریم.



ترفند۴ ایده پردازی کردن است

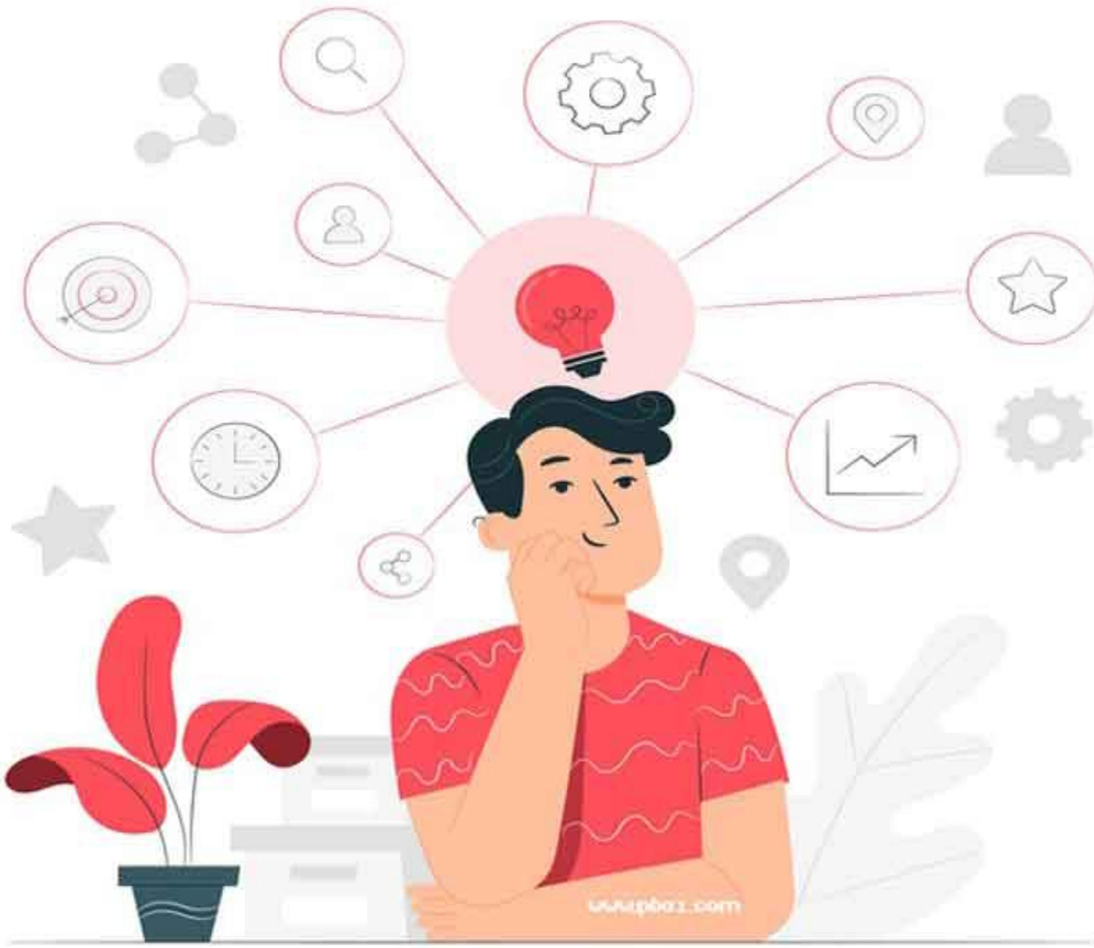
خودم به شخصه این راهکار رو دوست داریم چون در ایده پردازی ما ذهنمون رو درگیر می‌کنیم و به واسطه درگیر شدن ذهنمون عضله‌های ذهن قوی‌تر میشه و ما با هوش‌تر خواهیم شد یکی از کارهایی که میتونیم انجام بدیم ایده دادن برای حل چالش‌هاست،

همین حالا به یک چالش در اجتماع فکر کنید این میتونه هر چالشی باشه شروع کنید به دنبال راهکار گشتن و ایده پردازی در مورد اون چالش تا بتونید ذهنتون رو درگیر کنید هر چقدر بتونیم این کار رو بهتر انجام بدیم در واقع ما هوش مون رو رشد دادیم.

در زندگی روزمره این ذهنیت رو داشته باشیم برای کارهای روزانه ایده بدیم که کارها راحت‌تر باشه و بهتر بتونیم زندگی کنیم و به دنبال خلاقت های تازه باشیم با این کار خودمون و ذهنمون رو از محدودیت‌ها رها می‌کنیم و با رها کردن محدودیت‌ها ذهن ما هم بازتر خواهد شد در نتیجه هوش ما بیشتر می‌شود برای این موضوع ایده پردازی میتونیم باهم یک تمرین رو انجام بدیم.

تمرین: زمانی یک چالش و مسئله حل میشه مطمئناََ اول یک سری خلاقیت و ایده به وجود اومده که در نهایت به راهکار ختم شده و زمانی که راهکار نهایی پیدا میشه همه چیز خیلی آسان نشان داده میشه تمرینی که ما میتونیم انجام بدیم این هست یکی از مسئله‌ها و چالش‌هایی که حل شده و یک راهکار برای اون دادن رو بنویسیم.

در قدم بعدی بیایم به این موضوع فکر کنیم که این راهکار و میشه به چه صورت‌های دیگه انجام داد که بهتر بشه یا چه راهکارهای دیگه هم میشه پیاده سازی کرد در این تمرین ما یک ایده رو داریم و میخوایم به اون ایده شکل بدیم.



خیلی میتونه روی ایده پرداز بودن ما تأثیر مثبت داشته چون ما در حال شکل دادن به یک موضوعی هستیم که شکل گرفته و ما قصد کامل‌تر کردن اونو داریم و در قدم‌های بعدی ما میتونیم به سراغ ایده پردازی برای مسئله‌ها و چالش‌ها بریم.

ترفند۵ برای باهوش‌تر شدن کنجکاوی و تحقیق

یکی از رفتارها و عادت‌های که در خودمون باید تقویت کنیم رفتار و عادت کنجکاو بودن و تحقیق کردن است سعی کنیم هر چیزی رو که می‌شنویم و یاد می‌گیریم به دنبال تحقیق کردن و یادگیری بیشتر به صورت خودجوش باشیم.



همین تحقیق کردن باعث میشه ما به اطلاعات بیشتری دست پیدا کنیم و همین اطلاعات در اثر مرور زمان باعث میشه ذهن ما باز بشه و هوش بالایی رو پیدا کنیم در کنار تحقیق کردن داشتن حس کنجکاوی باعث میشه ما بتونیم باهوش‌تر شویم .

همیشه ذهن‌های خلاق و ذهن‌ها باهوش حس کنجکاوی رو دارن و این حس کنجکاوی رو میشه در خودمون ایجاد کرد برای کنجکاوی میتونیم ریزبین باشیم برای مثال وقتی بیرون هستیم با دقت به اطرافمون نگاه کنیم و اطرافمون رو بررسی کنیم.

و یک سری سؤال‌ها رو جواب بدیم چه چیزی تونست توجه شمارو به خودش معطوف کنه؟ چه اتفاقی افتاد که شاید قبلاً اون رو ندیدین؟ همین روش رو در موضوعات دیگه به کار ببریم مثلاً بریم ساز و کار یک دستگاه رو یاد بگیریم و بهش دقت کنیم ما توسط همین موضوعات ریز میتونیم کنجکاوی رو تقویت کنیم و باهوش‌تر بشیم.

ترفند ۶ انجام بازی‌های هوشمندانه

در دنیایی امروز تأثیر بازی‌های فکر بر هیچ کسی پوشیده نیست و همواره این موضوع در حال رشد کردن هست و افراد رو از سنین پایین درگیر این بازی‌ها میکنن تا باهوش‌تر از هر زمانی باشن اما نکته‌ای مفید این هست که ما با بازی کردن میتونیم همواره از این بازی‌ها تأثیر بگیریم.

وقتی در حال انجام یک سری بازی‌های هوشی هستیم در مدت زمانی که ما درگیر اون بازی هستیم در حال رشد دادن ذهنمون هستیم با فرض

اینکه نتونیم اون بازی رو به پایان برسونیم بعد از اینکه روش‌های حل اون بازی رو یاد بگیریم.

اونوقت ذهن ما باز تر میشه و به این درک و تفکر می‌رسیم که میتونیم به روش‌های مختلفی فکر کنیم و به زندگی نگاه کنیم در حالت‌های بعدی بازی‌ها هوشی ما هم زمان ذهنمون رو درگیر می‌کنیم و بازی رو انجام میدیم و همین کار هم باعث میشه که عضله‌های ذهنمون قوی بشه که در ادامه یک بازی رو برای شما طراحی می‌کنیم که بتونین اون رو انجام بدین و لذت ببرید

یک بازی:

سیاه	آبی	سبز
قرمز	زرد	قرمز
آبی	قرمز	زرد
سبز	آبی	سیاه

در این تمرین ما باید بیایم رنگ‌های که مشخص شده رو با صدای که کمی بلند باشه بخوانیم و هر زمان اون کلمه رو بنویسیم برای مثال ما باید در کلمه اول بیایم با صدا بگیم آبی و هم زمان کلمه سیاه رو بنویسیم.



شاید در اوایل کمی اشتباه داشته باشین اما با تمرین و تکرار میشه این کار رو بهتر انجام داد و این فقط یک نمونه از بازی‌هایی است که میتونین انجام بدین و به بهبود هوشتون و ورزش کردن مغزتون کمک کنید.

در دنیایی امروز که گوشی‌های هوشمند وجود دارن میشه بازی‌ها و اپلیکیشن های رو پیدا کرد که به این موضوع کمک میکنه و با یک سرچ ساده شما میتونین کلی بازی و اپلیکیشن پیدا کنین تا توسط اونا هوشتون رو تقویت کنید.

اما نرم افزاری که ما برای این بخش پیشنهاد می‌کنیم نرم افزار ورزش مغز از دکتر کاواشیما است که به شما کمک میکنه که با انجام تمرینات ساده که به مرور سخت‌تر میشه شما هوشتون رو بالا ببرید و درصد استفاده از توانایی‌های مغزتون رو ارتقا بدین.

ترفند۷ برای باهوش‌تر شدن عمل گرایی است

در زمان‌هایی که ما فقط فکر می‌کنیم درک درستی از یک موضوع نداریم و یک موضوع در ذهن ما نهادینه نشده است اما با عمل گرایی این اتفاق خواهد افتاد و همواره تأثیر بهتری رو روی هوش ما خواهد گذاشت.



اما شاید این سؤال پرسیده شود چطور؟ وقتی ما یک موضوعی رو یاد می‌گیریم ذهن ما یکمی باز تر میشه اما زمانی که شروع به پیاده سازی اون می‌کنیم ما دیگه به اون موضوع عمیق فکر می‌کنیم و به صورت ریشه‌ای اون رو بررسی می‌کنیم و هر چقدر به صورت ریشه‌ای‌تر یک موضوع رو بررسی کنیم تاثیری که روی هوش ما داره بارها و بارها بیشتر است،

با عمل گرایی ما علاوه بر هوش میتونیم به خواسته‌ها و مقاصد بیشتری برسیم و چگونه همواره بیخیال خواسته هامون نشویم و برای خواسته هامون اقدام درستی رو داشته باشیم.

وقتی شما عملگرایی رو یاد بگیرید به راحتی برای خواسته هاتون دست به اقدام و عمل آگاهانه می‌زنید و به سادگی میتونید عادت‌های جدید برای خودتون به وجود بیارید که در سریع‌ترین زمان ممکن دست به کار بشید و به خواستتون برسید.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

راهکارها و روش‌ها همواره به کمک ما میان تا به واسطه اونا بتونیم زندگیمون رو بهتر کنیم و همواره برای رشد هوش ما در زندگی راهکارها و روش‌های بیشتری وجود داره اما ما داخل این کتاب سعی کردیم که ۷ترفندی که شما را باهوش‌تر نشان می‌دهد رو بررسی کنیم که بتونیم نتیجه مناسبی رو از اونا بگیریم.

اگر شما روش و راهکاری دارین اون رو با ما به اشتراک بزارید و با نظراتتون به ما کمک کنید علاوه بر اهمیت نظراتتون هم زمان با ارسال

نظرات به ما کمک می‌کنید که این کتاب رایگان رو افراد بیشتری مطالعه کنند اگر دوستی دارید که نیاز به این دانسته‌ها داره با اشتراک گذاری این کتاب رایگان بهش کمک کنید همیشه گفتیم اینجام میگیم ما شمارو دوست داریم

در پناه حق

یا حق.